Språk, trygghet och demens

Mycket vardagligt socialt prat består av små signaler: “jag hör dig”, “jag är med”, “fortsätt”, “det här är ofarligt”, “vi är på samma sida”. Det kan vara väldigt användbart, särskilt om man annars tenderar att analysera för mycket eller känna att varje svar måste vara meningsfullt.

Vid demens kan samtalet ibland tappa riktning. Personen kan fråga samma sak flera gånger, byta ämne snabbt, fastna i oro eller säga något som inte går att svara på på vanligt sätt. Då kan små bekräftande fraser hjälpa till att hålla kontakten levande, utan att man behöver rätta, förklara eller få samtalet att gå ihop.

Det viktigaste i ett samtal är kanske inte alltid att det är placerat rätt i tid, rum eller sammanhang. Ibland är det viktigaste att samtalet faktiskt förs: att två människor kommunicerar med varandra om någonting. Då behöver det centrala inte vara exakt vad som sägs, utan att det fortfarande finns en kontakt, en riktning mot den andra människan.

Nedan följer fraser och meningar som är väl värda att fundera över, även i vardagliga sammanhang. Varför säger vi dem? Vad betyder de? Vad är syftet med fraser som inte i första hand förmedlar information eller tar ställning i en sakfråga? Hur använder vi dem för att visa närvaro, hålla samtal öppna och göra situationer tryggare?

Bekräftande fraser

När någon säger något och du mest vill visa att du hör:

“Ja, precis.”

“Så kan det vara.”

“Det är ju så.”

“Ja, det känner man igen.”

“Det är inte alltid lätt.”

“Nej, verkligen inte.”

“Det kan jag tänka mig.”

“Ja, det låter rimligt.”

“Det där är typiskt.”

“Ja, så är det ibland.”

“Det är mycket nu.”

“Ja, man får ta det som det kommer.”

När du inte vet vad du ska säga

De här är bra när du behöver få mer tid utan att samtalet stannar:

“Ja, det är en sån där grej.”

“Det beror lite på.”

“Det är svårt att säga.”

“Både och, kanske.”

“Det finns väl flera sätt att se det.”

“Ja, det är inte helt enkelt.”

“Det är lite klurigt.”

“Det får man nästan känna efter.”

“Man får se hur det landar.”

“Det visar sig.”

Små positiva reaktioner

När någon berättar något som gått bra, eller bara något neutralt:

“Vad fint.”

“Men vad bra.”

“Det låter ju kanon.”

“Galant.”

“Perfekt.”

“Snyggt.”

“Härligt.”

“Det blev ju bra.”

“Ja men toppen.”

“Det är ju inte fel.”

“Det får man vara nöjd med.”

“Det låter som en vinst.”

När någon berättar något jobbigt

Här kan man vara lite mjukare:

“Usch ja.”

“Det låter tungt.”

“Det förstår jag.”

“Det är inte konstigt att du känner så.”

“Det hade jag också reagerat på.”

“Det där tar på en.”

“Man orkar inte hur mycket som helst.”

“Det är mycket att bära.”

“Ja, det där är inget man bara skakar av sig.”

“Det låter verkligen inte roligt.”

När du vill föra samtalet vidare utan att ta över

De här för samtalet vidare genom att lämna bollen hos den andre:

“Hur blev det sen då?”

“Vad sa de då?”

“Hur kändes det?”

“Vad tänker du nu då?”

“Blev det bättre efter det?”

“Jaha, och sen?”

“Var det väntat?”

“Hur tog de det?”

“Vad händer nu?”

“Har du landat i det?”

Neutrala arbetssamtalsfraser

Bra i praktiska situationer:

“Då gör vi så.”

“Då kör vi på det.”

“Vi tar det därifrån.”

“Det löser vi.”

“Vi får hjälpas åt.”

“En sak i taget.”

“Då har vi en plan.”

“Det låter som en bra början.”

“Vi ser hur långt vi kommer.”

“Det viktigaste är att det blir tryggt.”

“Det får bli så bra det kan.”

Lite folkliga fraser

Sådana som hör till vardagligt socialt prat:

“Ja, herregud.”

“Det var som attan.”

“Där ser man.”

“Det kan man säga.”

“Jaså minsann.”

“Ja, det är inte klokt.”

“Det är märkligt det där.”

“Så är livet ibland.”

“Det går upp och ner.”

“Man ska inte ropa hej.”

“Det är som det är.”

Små broar mellan ämnen

När samtalet behöver glida vidare:

“Apropå det…”

“På tal om det…”

“Det där får mig att tänka på…”

“Just det, jag skulle ju fråga…”

“Men du…”

“Förresten…”

“En annan sak…”

“Det hänger lite ihop med…”

När du vill hålla med utan att låsa dig

Användbart om någon säger något du inte riktigt vill bekräfta fullt ut:

“Jag förstår hur du menar.”

“Det ligger något i det.”

“Ja, jag kan se det.”

“Det är en poäng.”

“Det kan absolut vara så.”

“Det är inte omöjligt.”

“Det låter inte orimligt.”

“Det finns nog en del i det.”

Det här är bättre än att säga “ja” till något du inte faktiskt håller med om. Då bekräftar du personens perspektiv utan att sälja din egen integritet.

En enkel samtalsformel

Man kan tänka:

Bekräfta → liten fras → fråga vidare

Exempel:

Person: “Det var helt kaos på jobbet idag.”

Du: “Usch ja, det där tar på en. Vad var det som hände?”

Person: “Jag vet inte om vi ska köpa den eller inte.”

Du: “Nej, det är ju inte helt enkelt. Vad lutar du åt?”

Person: “Jag blev faktiskt ganska nöjd med hur det blev.”

Du: “Ja men härligt, det får man vara nöjd med. Vad var det som gjorde skillnaden?”

Avslutande ord

Ett enkelt “ja, precis” med varm röst kan göra mer socialt arbete än en lång analys. Och ibland är det just det folk vill ha: inte en lösning, utan en signal om att man är kvar i rummet med dem.

© 2026 Linus Ode. Texten får gärna delas med angiven källa, men inte ändras eller användas kommersiellt utan tillstånd.